

Avant toute chose, il est essentiel de préserver un bon rythme de sommeil et d'alimentation (maintenir des heures de repas et de coucher fixes). Continuez également la prise du traitement médicamenteux de votre enfant (sauf avis contraire de votre médecin). En cas de doute, contactez-le.

Routine de travail

Pour les enfants avec un TDA/H, avoir des repères est essentiel.

Créer un planning visuel : Comme les enfants avec un TDA/H ont parfois des difficultés à se repérer dans le temps et à visualiser ce qu'ils ont à faire, vous pouvez lui faire un planning visuel où sont représentés les temps de travail, de récréation, les temps libres, les repas etc… (vous pouvez le faire à la main ou bien en prenant des images sur internet). Il est bien d'afficher ce planning à un endroit stratégique de votre maison où l'enfant peut le voir facilement.

Moment des devoirs : Cela dépend de votre organisation au quotidien et si vous avez des impératifs de travail. Certains enfants seront plus disponible le matin pour réaliser leur travail scolaire. Pensez également à la période d'efficacité du traitement si votre enfant en prend un.

Durée du travail et pauses : En fonction de l'âge de votre enfant, essayez de déterminer une **durée maximale** de temps de travail scolaire (3-4h maximum par jour). Evitez au maximum de les faire durer trop longtemps ou de rattraper ce qu'il n'a pas pu faire la veille en allongeant encore plus la durée de travail du jour. Cela risque de vous épuisez, d'épuisez l'enfant et de générer des conflits. Donc, si le travail du jour n'est pas réalisé en intégralité (voir partie « communiquer avec l'enseignant de votre enfant ») : **ce n'est pas grave, déculpabilisez !** L'essentiel est que vous et votre enfant puissiez tenir sur la durée, sans s'épuiser et dans climat serein pour la famille.

Par ailleurs, n'oubliez pas d'**aménager des pauses** pour votre enfant. En effet, le temps de concentration d'un enfant TDA/H est généralement inférieur à celui d'un enfant sans TDA/H du même âge. Pour lui permettre de faire son travail dans de bonnes conditions, nous vous conseillons de faire des petites pauses et des plus grandes pauses (« récréations ») où votre enfant peut bouger (ex : se lever, sauter, prendre l'air, boire un verre d'eau, …) tout en respectant les dernières consignes données par le gouvernement. Pour éviter des débordements, un time timer® peut être utilisé pour indiquer la durée de la pause.

Aurélie Vauchel, Psychomotricienne
SMPEA Peyre Plantade, CHU de Montpellier – Chef de service : Pr Baghdadli

*Note : **Evitez les écrans** (télévision, portable, ordinateur, jeux vidéo) entre les périodes de travail scolaire car d'une part, ils ne constituent pas une pause pour les capacités attentionnelles (les écrans ont plutôt tendance à puiser dans les ressources attentionnelles) et d'autre part, ils peuvent être difficiles à arrêter. Bien entendu, ils peuvent être utilisés après les travail scolaire.*

Communiquer avec l'enseignant de votre enfant : Si vous rencontrez des difficultés lors de la réalisation du travail scolaire avec votre enfant (ex : trop grande quantité pour votre enfant, difficultés d'apprentissage), n'hésitez pas à contacter son enseignant afin qu'il puisse adapter la quantité de travail aux difficultés de votre enfant, notamment quand d'autres troubles d'apprentissage sont associés (ex : dysgraphie, dyslexie, dysorthographie, trouble développementale de la coordination, …). Encore une fois, faites comme vous le pouvez, l'essentiel est que vous et votre enfant puissiez tenir sur la durée sans s'épuiser.

Comment accompagner son enfant pendant le travail scolaire ?

Présence des parents : La nécessité de la présence d'un parent est variable selon les enfants. Pour certains, il est nécessaire que le parent reste à côté tout le long pour être efficace et gagner du temps sur le reste de la journée. Pour d'autre, le parent peut être présent au début, revenir quand un exercice est fait puis venir à la fin.

- ✓ Au début du travail, vous pouvez voir avec l'enfant ce qu'il à faire et l'aider à s'organiser (par quoi commencer, s'assurer qu'il a bien compris la consigne).
- ✓ A la fin, vérifiez que tout ce qui a été demandé a été fait.

Correction des erreurs : Vous pouvez encourager l'enfant à relire son travail et vérifier ses erreurs. Vous pouvez aussi souligner les exercices bien faits.

Difficultés/troubles des apprentissages : Si l'enfant présente des difficultés d'écriture, de lecture, vous pouvez écrire à sa place (sous la dictée de l'enfant) ou lui lire une partie.

CONCENTRATION : stratégies pour favoriser et maintenir sa concentration

Les stratégies vues précédemment (faire des pauses, éviter les écrans avant le travail scolaire, avoir suffisamment de sommeil) vont déjà favoriser une meilleure concentration chez votre enfant. En voici des supplémentaires :

Aurélie Vauchel, Psychomotricienne
SMPEA Peyre Plantade, CHU de Montpellier – Chef de service : Pr Baghdadli

Aménager l'espace de travail pour rester concentré :

Du fait de la distractibilité causée par le TDA/H, il est important de limiter les distracteurs.

- **Le lieu/environnement de travail :**

Pour que l'enfant soit dans des conditions optimales, veillez à :



- Lieu calme (pas de TV, radio)
- Retirer les autres sources de distraction (portable, ordinateur, jeux à portée de main, …)
- Si possible, occuper les frères et sœurs dans une autre pièce s'ils ne font pas leur travail scolaire en même temps
- Luminosité adaptée pour éviter la fatigue oculaire (positionner la lampe à gauche si l'enfant est droitier)
- Mettre l'animal de compagnie dans une autre pièce

Lorsque l'on ne peut faire autrement, voici quelques astuces que vous pouvez proposer à votre enfant :

- ✓ Pour le couper du bruit : casque anti-bruit, boules QUIES® ou mettre de la musique (radio ou écouteurs). En général, une musique douce sans parole est conseillé. Mais cela dépend des enfants.
- ✓ Pour le couper des informations visuelles : on peut mettre un « paravent ».

- **Le bureau/la table**

- Éviter de placer le bureau en face ou à côté d'une fenêtre
- Avoir un bureau épuré (sans jouets à portée de mains) : sortir sur le bureau uniquement le matériel nécessaire pour l'exercice (ex : le cahier, un stylo)

Astuces pour augmenter sa concentration et répondre à son besoin de bouger



Bon à savoir !

Chez les enfants et adolescents ayant un TDA/H, **BOUGER est un BESOIN physique et intellectuel** !

- ✓ Bouger pour être plus concentré (augmente la vigilance/concentration).
- ✓ Bouger pour apprendre (soutien la mémoire de travail, essentielle dans les apprentissages).

De plus, leur demander d'être « bien assis » est **COUTEUX :**

- ✓ **Diminue la concentration** car il est en double tâche : il doit se concentrer sur son travail mais aussi à « bien rester assis » sans bouger.
- ✓ Entraine de la **fatigue**

➔ **Il est donc important de laisser l'enfant bouger mais pas n'importe comment !**

Aurélie Vauchel, Psychomotricienne
SMPEA Peyre Plantade, CHU de Montpellier – Chef de service : Pr Baghdadli

- **Positions de travail**

Pour faire des devoirs, différentes positions peuvent être envisagées (debout, à genoux, marcher, écrire sur un tableau). Il convient que vous puissiez discuter avec lui de ce qui est acceptable pour vous dans votre éducation (ex : vous n'êtes pas d'accord pour qu'il saute sur le canapé) tout en prenant en compte ses besoins spécifiques.

- **Répondre à son besoin de bouger (bouger discrètement)**

Différents objets (« fidgets ») peuvent être donnés à l'enfant pour répondre à son besoin de bouger ses jambes (ex : bande élastique accrochée aux pieds de la chaise, ballon de gym, coussin d'air à mettre sur la chaise), manipuler (ex : balle anti-stress) ou mâchouiller (ex : embout de mastication que l'on peut mettre sur un stylo ou porté en collier). Dans un premier temps, lorsque l'enfant le découvre, cela peut devenir une source de distraction ; il est important de lui laisser un temps pour le découvrir pour qu'il puisse ensuite pleinement assurer sa fonction.







MOTIVATION : stratégies pour augmenter et maintenir sa motivation

Voici plusieurs astuces :

- ✓ Le **faire choisir** par quoi il commence (ex : d'abord les maths puis le français)
- ✓ **« Technique du sandwich »** : commencer par une tâche intéressante et facile, puis une tâche plus difficile et/ou moins appréciée, terminer par la plus facile ou la plus intéressante.
- ✓ **Séquencer les tâches trop longues** (répartir le travail sur plusieurs jours si besoin)
- ✓ Si lassitude : changer d'activité environ toutes les 10-15minutes
- ✓ **Féliciter l'enfant** sur sa concentration, sa mise au travail, un exercice fait, … Ne pas attendre que ce soit parfait pour donner des compliments !
- ✓ **Cocher le travail réalisé** sur la feuille de route : voir le travail accompli encourage l'enfant à terminer
- ✓ Si le challenge stimule l'enfant : **mettre un timer®** (je dois réaliser cet exercice dans le temps donné)